



DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale

Familia: Compuestas

Especialidad: Hepatología, aparato digestivo, sistema circulatorio, urología, uso culinario.



A finales del siglo XI, en Andalucía, los médicos árabes solían emplear una especie de achicoria silvestre a las que llamaban *amairon* y que derivó en *amargón* en lengua romance. Más tarde, en la mayoría de los tratados de herboristería medievales, figuró como *herba urinaria*, a la que se atribuían importantes propiedades diuréticas.

Popularmente, esta planta fue desde antiguo un ingrediente muy estimado en las ensaladas campesinas, sobre todo en las indicadas para hacer la llamada “cura de primavera”. En su rusticidad, como verdura de temporada no tiene nada que envidiar a otras especies más famosas y caras y quizás no tan benéficas. Es aperitiva. Posee vitamina C, A (betacarotenos muy útiles en patologías oculares) y ácido fólico. Su nombre deriva de la forma de sus hojas.

Es frecuente en toda la Península, aunque es muy variable según el lugar y el clima. Las flores son amarillo-doradas, la raíz corta, gruesa y carnosa, los tallos huecos y los pequeños frutos oscuros. Florece en otoño.

Las hojas frescas y jóvenes para ensalada se recogen a principios de primavera y las raíces se pueden desenterrar en primavera o a principios de otoño.

Esta considerado como uno de los mejores colagogos conocidos, resulta un excelente diurético, depurativo de la sangre, tónico amargo y laxante suave. Se suele emplear para tratar la insuficiencia hepática, la hipercolesterolemia, los cálculos biliares, la ictericia, el estreñimiento, la obesidad y la anorexia (por sus virtudes aperitivas)

Se puede administrar por vía interna en forma de tisana o de zumo (mezclada incluso con otras plantas) o externa en este caso especialmente indicada para trastornos circulatorios (hematomas, varices, hemorroides)